

Mentale Gesundheit Jugendlicher sichern – systemübergreifend handeln!

Diskussionspapier der Denkwerkstatt „Jugendgerechte Gesundheitspolitik – Mentale Gesundheit und Präventionsstrategien“

Das vorliegende Papier beschreibt das Zusammenspiel verschiedener Systeme des Aufwachsens junger Menschen in Bezug auf die mentale Gesundheit. Dabei werden diverse Aspekte thematisiert, zu denen politischer und gesellschaftlicher Handlungsbedarf besteht. Eine Zusammenfassung der dringendsten Anliegen findet sich am Schluss des Dokuments.

Präambel

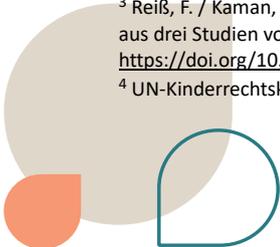
Jeder junge Mensch hat ein Recht auf ein gesundes Aufwachsen und Erwachsenwerden. Gesundheit ist dabei nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.¹ Junge Menschen und ihr Wohlbefinden erhalten jedoch in der Gesundheits- und Sozialpolitik derzeit zu wenig Beachtung, insbesondere im Bereich der mentalen Gesundheit. Nach der Corona-Pandemie² ist die psychische Belastung zwar von den sehr hohen Niveaus der Jahre 2020/21 wieder etwas gesunken. Für psychische Auffälligkeiten, ängstliche und depressive Symptome werden aber weiterhin mehr Fälle als in präpandemischen Studien erfasst.³ Dabei ist ein ganzheitlicher Blick auf die bio-psycho-sozialen und ökonomischen Rahmenbedingungen des Aufwachsens Jugendlicher nötig, um Risikofaktoren für ihre mentale Gesundheit zu erkennen und positiv zu beeinflussen. Dies sind vor allem Armut, Diskriminierung, Einsamkeit, Mobbing, ein schlechter Zugang zu Bildung und ein geringer Zusammenhalt in der Familie. Diese Risiken müssen als krankmachend erkannt und minimiert werden sowie jene Jugendlichen besser begleitet werden, die bereits unter schlechten Bedingungen leiden. Zentral dafür ist es, diese Problematik ernst zu nehmen, Gelder zur Verfügung zu stellen und zu handeln. Es gilt, Systeme der Prävention und Gesundheitsförderung aufzubauen, zu stärken und zu vernetzen. Aus diesem Grund hat die Arbeitsstelle Eigenständige Jugendpolitik im Denkwerkstattprozess mit Expert*innen aus diversen Arbeits- und Forschungsfeldern der Bereiche Jugend, Gesundheit und Soziales das Thema Mentale Gesundheit und Präventionsstrategien diskutiert und zusammengefasst, worauf es jetzt für die Gruppe der 12- bis 27-Jährigen ankommt. Das vorliegende Papier beschreibt, wie Gesundheitspolitik für Jugendliche und junge Erwachsene ausgerichtet werden sollte, und unterstreicht, dass Politik und Gesellschaft deutlich stärker ins Handeln kommen müssen, um allen jungen Menschen ihr Recht auf „das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit“ zu gewährleisten, welches ihnen die UN-Kinderrechtskonvention zusichert⁴.

¹ Verfassung der Weltgesundheitsorganisation WHO, 1946, <https://www.who.int/about/governance/constitution>

² Siehe Bericht der Interministeriellen Arbeitsgruppe (IMA) „Gesundheitliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch Corona“ 2023 https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Gesundheit/Berichte/IMA_Kindergesundheitsbericht_BMG-BMFSFJ.pdf

³ Reiß, F. / Kaman, A. / Napp, A.-K. et al.: Epidemiologie seelischen Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse aus drei Studien vor und während der COVID-19-Pandemie. Bundesgesundheitsblatt 2023, Ausg. 66, S. 727-735, <https://doi.org/10.1007/s00103-023-03720-5>

⁴ UN-Kinderrechtskonvention, 1989, Art. 24 (1)



Armut macht krank!

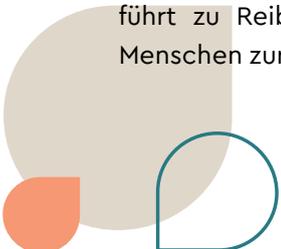
Eine Vielzahl von biologischen, psychologischen, sozialen und wirtschaftlichen Faktoren beeinflussen die individuellen Gesundheitschancen. Diese sind unter den Jugendlichen ungleich verteilt – meist abhängig von der sozioökonomischen Situation ihrer Familie. Dies hat Auswirkungen auf den Gesundheitszustand, das Gesundheitsverhalten und auf die Chancen auf ein umfassend gesundes Aufwachsen der Jugendlichen. Insbesondere sind die krankmachenden Folgen von Armut hervorzuheben, wie z.B. Einsamkeit, Isolation, mangelnde körperliche Aktivität, ungesunde Ernährung sowie der Mangel an materieller, sozialer, kultureller und gesundheitlicher Teilhabe. Diese Faktoren sind besonders ausgeprägt in Familien, in denen täglich die Sorgen um ihre finanzielle Situation, die Arbeitsplätze der Eltern, die Zukunft und die gesellschaftliche Teilhabe im Vergleich zu anderen herrschen. Es ist daher wichtig, Armutsprävention sowohl als Förderung der Gesundheit als auch als Vorbeugung von Krankheiten zu verstehen. Familienarmut führt zu Kinder- und Jugendarmut, was sich auf die individuellen Bildungschancen – auch im Bereich Gesundheitsbildung – negativ auswirkt. Jugendliche in prekären Lebenslagen nehmen Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention, Beratungen, Therapien und Nachsorgen weniger in Anspruch, da ihnen oft der Zugang zum Unterstützungssystem fehlt. Daher ist es notwendig, gezielt junge Menschen in Armutslagen anzusprechen und eine bessere finanzielle Absicherung der Angebote zu gewährleisten. Dazu gehören verlässliche wohnortnahe Unterstützungsstrukturen mit niedrigschwelligen, aufsuchenden Beratungsstellen, deren Angebote echte Zugänge schaffen und erhalten.

Junge Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit wahrnehmen und unterstützen!

Bei der Gestaltung von Angeboten und Netzwerken zum Schutz und zur Wiederherstellung mentaler Gesundheit ist es wichtig, Jugendliche und junge Erwachsene in ihrer Vielfalt wahrzunehmen und in der Angebots- und Zugangsplanung mitzudenken. Dies schließt insbesondere junge Menschen ein, die mit körperlichen und geistigen Einschränkungen leben, aber auch junge Menschen mit unterschiedlich ressourcenstarken Familien, junge Menschen in stationären Jugendhilfeeinrichtungen, queere Personen, migrantisch gelesene Jugendliche, von Rassismus betroffene Jugendliche, junge Geflüchtete und von Wohnungslosigkeit bedrohte und betroffene Jugendliche. Besonders herausfordernd ist es, mehrfach diskriminierte junge Menschen mit passenden sozialen, medizinischen und psychologischen Beratungs- und Unterstützungsangeboten zu erreichen. In diesem Zusammenhang wird der Wert einer integrierten Sozial- und Jugendhilfeplanung anhand quantitativer und qualitativer Daten für kommunale Strukturen der Gesundheitsförderung und Prävention evident. Auf stabiler Datengrundlage können Angebote besser auf Zielgruppen zugeschnitten werden und Unterversorgungen erkannt werden. Für junge Menschen in schwierigen Situationen ist es äußerst hilfreich, eine Ansprechperson zu haben, die zu verschiedenen Fachbereichen beraten kann. Nicht zuletzt deshalb ist es wichtig, Fachkräfte der Gesundheitsförderung, Prävention und Jugendhilfe zu diversitätssensiblem Handeln zu qualifizieren.

Junge Menschen brauchen zuverlässige Versorgungsstrukturen!

Die Versäulung von Sozial-, Bildungs- und Gesundheitswesen über alle staatlichen Ebenen hinweg führt zu Reibungsverlusten und Unsicherheiten darüber, welche Ansprechpersonen für junge Menschen zur Verfügung stehen und wer diejenigen mit Unterstützungsbedarf ganzheitlich im Blick



behält. Die Fachkräfte in diesen Bereichen benötigen ausreichend Ressourcen, insbesondere Zeit für den Beziehungsaufbau, damit sie weitergehende Unterstützungsbedarfe erkennen und Hilfen vermitteln können. Dafür sind klare, rechtskreisübergreifende Kommunikationswege notwendig, um den jungen Menschen mögliche Übergänge und Transitstrecken zwischen den verschiedenen Systemen aufzeigen zu können. Erst dies ermöglicht es, die individuellen Bedarfe und Herausforderungen in den Mittelpunkt zu stellen und die Stärken der hochspezialisierten, aber komplexen Unterstützungsstruktur zu nutzen. Vor Ort ist es daher unerlässlich, den Kommunen die Kombination von Leistungen und Geldern aus verschiedenen Sozialgesetzbüchern zu ermöglichen. Denn Jugendliche nehmen ihre Ansprüche nicht immer wahr und es gehen noch zu viele Ressourcen zwischen den Systemen verloren. So ist z.B. der Übergangsprozess chronisch erkrankter Jugendlicher von Kinder- und Jugendärzt*innen und Kinder- und Jugendpsychiater*innen in die Erwachsenenmedizin zu intensivieren. Jugendliche Patient*innen sind im gesamten Gesundheitswesen mit ihren spezifischen Bedürfnissen verstärkt zu versorgen. Insgesamt ist ein rechtskreis- und strukturübergreifendes Case Management vonnöten, welches junge Menschen und ggf. ihre Familien auf den Wegen begleitet, die oft nicht unmittelbar ersichtlich sind – beispielsweise Vermittlung in medizinisch-psychologische Behandlungen. Anonyme und digitale Ansprechmöglichkeiten können erste niedrighschwellige Kontaktpunkte für Jugendliche sein, welche im Bedarfsfall weitervermitteln können. Hierbei können die Jugendberufsagenturen als Vorbild dienen, da sie in vielen Kommunen die rechtskreisübergreifende Zusammenarbeit am Übergang von Schule zum Beruf organisieren. Die Kinder- und Jugendhilfe ist in ihrem Grundverständnis einer der Träger der Prävention und Gesundheitsförderung und sollte sich in Entwicklungsprozesse, etwa der Weiterentwicklung des Präventionsgesetzes, stärker einbringen können. Es braucht die Bereitschaft und gesetzliche Grundlagen zur Finanzierung und Umsetzung von gemeinsamen Strukturen des öffentlichen Gesundheitsdienstes (ÖGD) und der Jugendhilfe für alle Altersphasen, insbesondere im Sinne integrierter kommunaler Strategien der Gesundheitsförderung und Prävention, also eine Verankerung von Präventionsketten.

Fachkräfte brauchen Ressourcen, Qualifizierung und Entlastung!

Die Anzahl der Betreuenden in den einfach zugänglichen gesundheitsfördernden Angeboten reichen nicht aus: der Unterstützungsbedarf steigt, während es gleichzeitig weniger Fachkräfte gibt, um diese Angebote zu betreuen. Ob es um Schulen, Jugendhilfe oder den Gesundheitsbereich geht: es ist wichtig, die Fachkräfte zu entlasten und mehr Ressourcen für die Unterstützung junger Menschen bereitzustellen. Hierfür müssen praktikable Finanzierungsmodelle entwickelt werden, beispielsweise für interdisziplinäre Teams und flexible Personalmodelle. Es wäre auch sinnvoll, die Kostenstrukturen anzupassen, damit präventive und gesundheitsfördernde Strukturen langfristig etabliert werden können. Dabei sollte der Fokus auf struktureller Prävention (Verhältnisprävention) liegen, indem man die räumlichen und sozialen Bedingungen jugendlicher Lebenswelten verbessert, anstatt sich auf individuelle Verhaltensänderungen zu beschränken.

Junge Menschen brauchen gesundheitskompetente Bezugspersonen!

Erwachsene, die Verantwortung für junge Menschen übernehmen, haben einen großen Einfluss auf ihr gesundes Aufwachsen. Das betrifft nicht nur die Familie, sondern auch Schule, Vereine und Angebote der Jugendhilfe. Allerdings braucht es wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, wie Erwachsene mit geringerer Gesundheitskompetenz für präventive Angebote sowohl für sich selbst als auch für die jungen Menschen in ihrem Umfeld erreicht werden können. Es wäre hilfreich, mehr



Angebote zum Thema Prävention und Gesundheitsförderung in der Erwachsenenbildung anzubieten. Ebenso könnten interdisziplinäre Fortbildungsangebote für ehren- und hauptamtliche Fachkräfte dabei helfen, die Wirkungen über Generationen hinweg zu verstehen und zu berücksichtigen.

Psychische Erkrankungen müssen entstigmatisiert werden!

Trotz einiger Fortschritte in den letzten Jahren besteht bei jungen Menschen immer noch oft ein Gefühl der Scham, wenn es darum geht, bei psychischen Belastungen und Erkrankungen professionelle Hilfe zu suchen. Auch fehlt Jugendlichen nicht selten die Kompetenz, die eigenen Symptome als Zeichen einer psychischen Störung selbst zu erkennen. Dies kann zur vermeidbaren Chronifizierung von Störungsbildern führen. Daher nehmen Jugendliche ihre psychischen Belastungen oft mit in den Schulalltag, die Freizeit und die Familie. Schulen, Jugendeinrichtungen, Jugendverbände und Sportgruppen müssen darauf vorbereitet sein sowie noch bessere Zugänge für junge Menschen mit mentalen Gesundheitsproblemen schaffen. Lehr- und Fachkräfte sollten geschult werden, um professionell, präventiv, gesundheitsförderlich und unterstützend mit diesem Thema umzugehen. Zunehmend mehr Personen des öffentlichen Lebens sprechen mittlerweile offen darüber, dass sie zeitweise oder dauerhaft Unterstützung für ihre mentale Gesundheit in Anspruch genommen haben und möchten so das Stigma rund um dieses Thema abbauen. Dies steht oft im Zusammenhang mit eigenen Erfahrungen von Queerness, Armut, Rassismus und anderen Diskriminierungen. Digitale Informationsangebote zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen könnten durch Kooperationen in sozialen Medien eine effektive Möglichkeit bieten, ihre Zielgruppe wirksamer zu erreichen.

Funktionierende Strukturen müssen gestärkt und ausgebaut werden!

Im Bereich mentale Gesundheit gibt es eine Fülle von Förderprogrammen. Dies ist einerseits sinnvoll, um neuen Phänomenen zeitnah zu begegnen und neues Wissen zu generieren, andererseits binden diese Programme Mittel und Personal und werden zu selten in Regelstrukturen und -förderung überführt. Die bisherigen dauerhaften Strukturen hingegen sind überlastet und demzufolge nicht so leistungsfähig wie nötig. Es wäre sinnvoll, neben den Projektmitteln auch eine bessere Ausstattung der Strukturen zu finanzieren. Die Strukturen für Jugendliche und junge Erwachsene könnten dabei von den integrierten Strategien der Gesundheitsförderung und Prävention lernen, die bereits auf kommunaler Ebene durch Maßnahmen im Kleinkindbereich umgesetzt werden. Hier ist insbesondere das System der Frühen Hilfen hervorzuheben, welches beispielhaft für gesetzlich verankerte und erfolgreiche Zusammenarbeit verschiedener Ebenen steht. Das System der Frühen Hilfen stärkt junge Familien und damit deren Kinder. Ein solches System sollte für alle Altersgruppen entwickelt und mit entsprechenden Ressourcen ausgestattet werden. Im Rahmen der Jugendgesundheitsuntersuchung J1 ist die psychische Gesundheit der Jugendlichen bereits Thema, aber die Teilnehmerate an der J1 von derzeit unter 50% ist – z.B. durch verstärkte Bewerbung – zwingend zu verbessern. Es ist klug, in den Aufbau von Vertrauen zwischen Ärzt*innen und Jugendlichen zu investieren, um einen tragfähigen Zugang auch für künftige Belastungssituationen zu schaffen. Zusätzlich muss darauf hingewirkt werden, deutlich mehr von den Krankenkassen finanzierte Psychotherapieplätze zur Verfügung zu stellen und sie regional so zu verteilen, dass insbesondere die starke Unterversorgung in ländlichen Räumen in den Blick genommen wird. Nicht zuletzt brauchen ehrenamtlich Engagierte in Jugendverbänden und anderen Selbstorganisationen junger Menschen professionelle Unterstützung, da sie als informelle



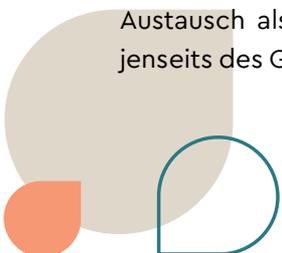
Bezugspersonen immer öfter die ersten Ansprechpersonen junger Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen sind.

Strategische Partnerschaften zwischen Schule und anderen Lebenswelten müssen gefördert werden!

Schule ist im Alltag junger Menschen die prägende Institution. Idealerweise erleben sie Schule als Lebens- und Lernort, an dem sie gehört und unterstützt werden. Jedoch sind junge Menschen hier auch mit Phänomenen wie Leistungsdruck, Diskriminierung und (Cyber-) Mobbing konfrontiert und können sich dem dort schwerer entziehen als in anderen Lebenswelten. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass Schulen in erster Linie als Stätten formaler Bildung konzipiert sind – auch wenn im Rahmen der Umstellung auf Ganztagschulen informelle Bildungsaspekte verstärkt mitgedacht werden und zahlreiche Schulen großes Engagement zeigen. Eine auf Augenhöhe im Schulleben agierende Schulsozialarbeit sowie Mitgestaltungsmöglichkeiten für junge Menschen können hier für ein förderlicheres Klima sorgen. Diese müssen gesetzlich verankert und an allen Schulen Realität werden. Prävention, Gesundheitsförderung und speziell Bewegungsförderung müssen sowohl in den Rahmenlehrplänen als auch in den Ganztagsangeboten eine noch größere Rolle spielen. Modellprojekte wie die Schulgesundheitsfachkräfte und Mental Health Coaches gehen ebenfalls in diese Richtung. Hier ist jedoch eine auskömmliche Regelförderung bzw. die Überführung gewonnener Erkenntnisse und des Personals in die Regelstrukturen z.B. der Schulsozialarbeit (noch) völlig ungewiss. Gleichzeitig könnten hier andere Professionen wie bspw. Gesundheitswissenschaftler*innen oder Heilpädagog*innen mit entsprechender Qualifizierung gut zum Einsatz kommen. Ansätze in anderen Ländern wie School Nurses oder Community Health Nurses können Anregungen für niedrigschwelliges, auch sozialräumliches Arbeiten geben. Es wird jedoch auch immer Jugendliche geben, die Angebote im Kontext Schule aus unterschiedlichsten Gründen nicht annehmen können oder wollen. Deshalb bleibt es unerlässlich, diese jungen Menschen mit Angeboten der offenen Jugendarbeit, der Jugendverbandsarbeit, der mobilen Jugendarbeit oder der Jugendsozialarbeit zu adressieren. Der öffentliche Gesundheitsdienst kann hier wichtige Schnittstellen- und Koordinierungsaufgaben übernehmen.

Lebensräume junger Menschen on- und offline als „safer spaces“ stärken!

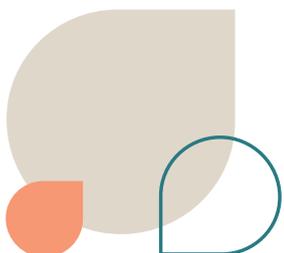
Erhöhter Social-Media-Konsum, Cyberbullying und andere digitale Praktiken können zu Angstzuständen, Depressionen, Ess- und Schlafstörungen oder negativer Körperwahrnehmung führen oder diese verstärken. Junge Menschen müssen über Medienkompetenzen verfügen, so dass sie in der Lage sind, einen selbstbestimmten, kritischen Blick auf Inhalte zu werfen und sie dementsprechend für sich zu bewerten. So sollten etwa gesichtsverändernde Filter und Werbung für kosmetische Eingriffe in sozialen Netzwerken gekennzeichnet und der Umgang damit möglichst in pädagogischen Settings reflektiert werden. Fachkräfte sollten sich in Bezug auf Medienkompetenz qualifizieren, um beim sich sehr dynamisch verändernden digitalen Nutzungsverhalten junger Menschen handlungsfähig zu bleiben. Allerdings sollten die Chancen der Digitalisierung auch genutzt werden, um jungen Menschen niedrigschwellige Inhalte der Gesundheitsförderung und Prävention anzubieten. Gleichzeitig brauchen junge Menschen zum Stressabbau und zum Aufbau sowie zur Bewahrung von Resilienz hinreichend Freiräume und Zeit für ihre Freizeitgestaltung. Dies beinhaltet selbst gestaltbare Räume, in denen sowohl sozialer Austausch als auch Sport und Bewegung stattfinden können. Die schulischen Aufgaben im und jenseits des Ganztags müssen daher so gestaltet werden, dass genügend Zeit für den Freundeskreis



und individuelle Interessen bleibt. Freizeitangebote und Angebote der Jugendarbeit sowie Jugendverbandsarbeit müssen finanziell gesichert und sichtbar gemacht werden, um alle Jugendlichen zu erreichen. Für Angebote der freien Jugendhilfe wäre zudem beispielsweise eine erleichterte und erweiterte Bereitstellung von Sporthallen auch in den späteren Abendstunden sehr förderlich.

Grundsätzlich braucht es für eine jugendgerechte Gesundheitspolitik im Bereich mentale Gesundheit:

- die kohärente Wahrnehmung und **Bekämpfung von Armuts- und Gesundheitsrisiken** sowie bedarfsgerechte Angebote für die Vielfalt von Jugendlichen,
- die **Entwicklung einer Gesamtstrategie**, die strukturelle Veränderungen am Status Quo bewirkt und ressort- und ebenenübergreifendes Handeln auf allen (politischen und praktischen Ebenen) befördert,
- die jugendspezifische Betrachtung der Folgen der Corona-Pandemie, um die **Bedürfnisse junger Menschen** in künftigen Krisen von Anfang an zu berücksichtigen,
- eine rechtskreisübergreifende **Zusammenarbeit und Vernetzung** der Systeme Gesundheit, Schule sowie Jugendhilfe,
- eine ausreichende **Finanzierung** von gesundheitsfördernden Angeboten und Maßnahmen,
- ein Grundverständnis von **Kinder- und Jugendhilfe auch als Orte der Prävention und Gesundheitsförderung**, deren Gestalter*innen – im Sinne der Multiprofessionalität – bei der Entwicklung von Konzepten und Programmen einbezogen werden,
- Strategien für die **Fachkräftegewinnung, -entlastung und -qualifizierung** in allen relevanten Bereichen und das Nutzen von Synergien zwischen den Systemen statt des Verschiebens von Verantwortung,
- die Förderung zielgruppenspezifischer **Gesundheitsforschung** und die Bearbeitung der Forschungslücke zu den präventiven Wirkungen von Jugendarbeit
- ein rechtskreisübergreifendes **Case Management** und umfassende niedrigschwellige **Beratungsangebote**, um Unterstützungsbedarfen junger Menschen zu begegnen,
- eine konstruktive Reflexion von **Schulen als Lebenswelten**, die Einfluss auf die mentale Gesundheit haben,
- die Förderung einer **Gesundheitskompetenz**, die **digitale Kompetenzen** einschließt,
- **Freiräume, Bewegungs- und Freizeitangebote** für Jugendliche.



Das Diskussionspapier ist das Arbeitsergebnis der Denkwerkstatt „Jugendgerechte Gesundheitspolitik - Mentale Gesundheit und Präventionsstrategien“. Informationen zur Denkwerkstatt und den mitwirkenden Organisationen und Institutionen finden sich online unter <https://www.jugendgerecht.de/eigenstaendige-jugendpolitik/denkwerkstaetten/jugendgerechte-gesundheitspolitik>

Berlin, September 2023

Kontakt

[jugendgerecht.de](https://www.jugendgerecht.de) - [Arbeitsstelle Eigenständige Jugendpolitik](#)

c/o Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendhilfe - AGJ, Mühlendamm 3 10178 Berlin

Email: jugendgerecht@agj.de

